

9月1日は
防災の日

“もしも”のための食品備蓄をしよう

9月は1年の中でも台風などの災害が起こりやすい時期といわれています。
日ごろから、万が一の災害を想定して準備をしておくことが大切です。今回は「食品の備え」について紹介します。

食品備蓄はなぜ必要？

災害の発生からライフライン復旧まで**1週間以上**かかるケースが多くみられます。また、災害支援物資の到着まで3日以上かかることや、物流機能の停止によって1週間程度、スーパーマーケットやコンビニでも食品が手に入らない状況が想定されます。

備蓄食品の分類

備蓄食品は大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。賞味期限が近付いた非常食を日常食品に回して買い替えるなど、日ごろから活用することが大切です。

非常食

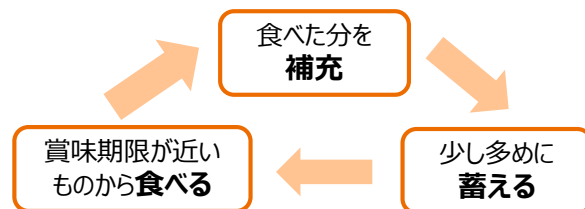
主に災害時に使用するために常備する食品。
2か月に1回は**賞味期限を確認**しましょう。

日常食品

日常で使用し、かつ災害時にも使用する食品。
ローリングストックを活用して備蓄しましょう。

ローリングストックを活用しよう

ローリングストックとは、普段から食品を少し多めに買い置きして、賞味期限の近いものから消費し、その後消費した分を買い足すことです。常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



家族の人数×最低**3日分**の備蓄が目安です。
※できれば**1週間分**の備蓄が望ましいです。
※要配慮者は**2週間分**の備蓄をしましょう。(詳細は左下)

参考文献：農林水産省、災害に備えた食品ストックガイド

食品備蓄の注意点

要配慮者（乳幼児・高齢者・アレルギーのある方など）は食品が入手しにくいいため、**2週間分**の備蓄が必要となります。

乳幼児

- ◆ **粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶を準備しましょう。**
ミルクは紙コップとスプーン、もしくは哺乳瓶を使用して飲ませることを想定して哺乳瓶は**使い捨てのもの**を使用することをおすすめします。
- ◆ **レトルトの離乳食を備えましょう。**
前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買い足して備えましょう。レトルトの離乳食は普段から食べ慣れさせておくといでしょう。

高齢者

- ◆ **栄養補助食品を備えましょう。**
ドリンクタイプや**ゼリータイプ**の栄養補助食品を使用して、低栄養予防のために、たんぱく質などの栄養補給を行いましょう。
- ◆ **とろみ調整食品を備えましょう。**
飲み物でむせやすい方は、**誤嚥（ごえん）性肺炎の予防**のために準備をおすすめします。小分けタイプが使いやすいでしょう。

食物アレルギーのある方

- ◆ **アレルギー対応食品を備えましょう。**
アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きしましょう。

参考文献：農林水産省、要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



ローリングストックのためには、家庭ではどのような備蓄品を用意したらいいの？

普段料理をされる方は梅干しや缶詰めなどの食材や加工品がおすすめです。また、普段あまり料理をされない方はカップラーメンや野菜ジュースなど、すぐ食べられる食品を用意しておきましょう！



管理栄養士

家庭備蓄の例（1週間分/大人1人分）

家族の人数分を備蓄しましょう。

必需品	● 水：2L×12本（※1日およそ3L程度） ● カセットコンロ ● カセットボンベ：6本
主食	● お米：2kg ● バックご飯：3個 ● カップ麺：3個 ● 乾麺：うどん、そばなど
主菜	● レトルト食品：牛丼の素やカレーなど9食分、パスタソース3食分 ● お肉やお魚の缶詰め：9缶
副菜・その他	● 日持ちする野菜類：たまねぎ、じゃがいもなど ● インスタントみそ汁や即席スープ ● 梅干し ● 乾物：乾燥わかめなど ● 調味料 ● ジュース：野菜ジュースなど

参考文献：農林水産省、災害時に備えた食品ストックガイドの概要版

備蓄におすすめ！野菜の保存食

みなさんのご家庭では災害時用の備蓄をしていますか？近年頻発している大規模な災害によって、家庭での備蓄への関心が年々高まっています。

今回は災害時に不足しやすい栄養素をしっかり摂ることができて、備蓄防災品としておすすめの「野菜飲料缶」について紹介します。

保存食におすすめ！～野菜飲料缶～

野菜飲料缶を備蓄防災品としておすすめする理由

野菜ジュースやパウチタイプのスープは、長期間常温で保存が可能かつ常温でもおいしく食べられる商品もあるため、防災備蓄品として適しています。

- ① 手軽に野菜が摂取できて、水分補給にもなる
- ② 持ち運びやすく、食器を必要としない
- ③ 常温でもおいしい
- ④ 1人1本ずつ分けて配ることが可能
- ⑤ 飲み切りサイズで衛生的
- ⑥ 火や電気を必要としない
- ⑦ 普段の生活でも飲み慣れている



※腎臓病などで、カリウムの摂取量を制限されている方は、医師の指示に従ってください。

災害直後は、野菜が不足しやすい？

災害直後に送られる支援物資は、ごはん、パン、麺類(炭水化物)が多く、野菜(ビタミン、ミネラル、食物繊維)は入手しにくいいため、**ビタミン、ミネラル、食物繊維**は不足しやすいといわれています。

<野菜不足で引き起こしやすい体調不良>

☑ 便秘 ☑ 口内炎 など



野菜ジュースでおいしくアルファ化米を食べよう！

アルファ化米(※)を戻すのに水が足りない・・・

そんなときは、野菜ジュースでもアルファ化米を戻すことができます

※炊飯後に乾燥させて作られた加工米

<作り方>

- ① 野菜ジュースを1本(約200ml)全部注ぐ
- ② 混ぜて待つ
(ごはん：80分以上、おかゆ：40分以上)



トマトベースの野菜ジュースを使用すると、チキンライスのような味いに♪ピラフやドライカレー味のアルファ化米に野菜ジュースを使用するのもおすすめ！

参考文献：カゴメ株式会社、野菜の保存食、アルファ化米をおいしく食べる

非常時に！～バッククッキング～

バッククッキングとは、食材を耐熱性のポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理法です。

【バッククッキングの方法】

1. 食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。
2. 加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。
3. 熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。
4. 鍋で加熱します。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。
5. 加熱されたポリ袋は、穴の開いたおたまやトングで取り出します。
6. 袋の結び目を切り、ポリ袋のまま食器にのせればできあがり！



素材の風味やうま味を逃がさずに調理が可能！
ポリ袋のまま食器にのせることで、後片付けも楽チンです♪



【注意点】

- ① ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの無地かつマチがないものを使う。
- ② 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③ クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④ 入れる食品の量に応じて、余裕を持った大きさの鍋を使う。



【簡単レシピ：サバの味噌煮缶カレー】



<材料>

サバの味噌煮缶 1缶
トマトジュース 100ml
カレー粉 小さじ1/2
コンソメ 小さじ1

<作り方>

- ① 材料を全てポリ袋に入れて混ぜ合わせる
- ② 【バッククッキングの方法】で調理
加熱時間：5分程度

参考文献：農林水産省、要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。
日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

